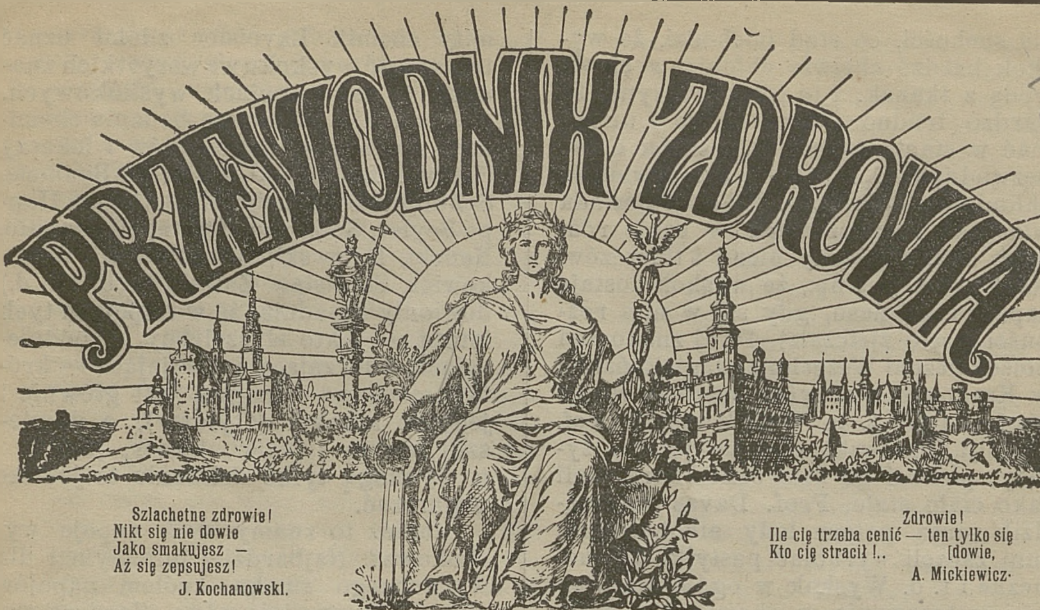
Rok IX. Berlin, w styczniu i lutym 1903 r. Nr. 1 i 2.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił !.. [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 108. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki

1903. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Styczeń i luty.

Dr. Karol Zaleski.

Alkohol a miłość.*)

Nie igraj z ogniem!
Przysłowie.

Odważyłem się na zestawienie dwóch potęg, bo potęgą jest tak miłość od wieków jak alkohol stał się nią od dawna, i chcę określić ich wpływ na siebie i oddziaływanie. Materjał byłby tu na cały szereg wykładów, ja go muszę zmieścić w jednym. Mnóstwo nader interesujących szczegółów muszę pominąć, a rzecz zamknąć w ramach ujmujących nie obraz wykończony, lecz li główne — zasadnicze — jego linie, przewodnie myśli, oparte na olbrzymiem tle spostrzeżeń, doświadczeń i faktów, obserwowanych przez wielką liczbę najwytrawniejszych umysłów różnych a szczególnie naszych czasów i narodów przodujących w cywillzacji — faktów o których prawdziwości w mej 18-letniej praktyce lekarskiej sam miałem aż nadto dosyć sposobności przekonać się ze ścisłością, jaka jedynie wszelkiej przyrodniczej wiedzy przystoi. —

Przystępując do rzeczy, rozpoczynam pytaniem: co to jest alkohol,*) zwany po polsku wyskokiem? Jestto płyn przezroczysty, bezbarwny, lekko poruszający się, zapachu dosyć przyjemnego. Zapalony płonie pięknym niebieskim płomieniem. Kropla wyskoku puszczona na język daje uczucie palenia; roztarta zaś na dłoni daje uczu-

*) Rzecz opracowana na podstawie wykładu wygłoszonego 23/3 1902 r. w Sanoku na rzecz Towarzystwa dobroczynności pań św. W. à P.

*) Wyraz pochodzenia arabskiego.

cie suchości, co stąd pochodzi, że wyskok bardzo chciwie chłonie w siebie wodę z tkanek. I to jest przyczyną, że bardzo trudno otrzymać go i utrzymać w stanie zupełnej czystości t. zw. bezwodnym $C_2 H_6 O$, bo i z powietrza chłonie w siebie wodę. Wyskok posiada własność rozpuszczania w sobie różnych ciał, a między niemi i tłuszczów. (Ciekawem jest np., że wyskok dostaje zapachu ananasu, gdy się w nim rozpuści masło zjełczałe). Dwaj znakomici polscy uczeni Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie u schyłku zeszłego wieku prof. fizyki ś. p. Wróblewski i prof. chemiji Olszewski, obecnie jeszcze żyjący, pierwsi go zamrozili i otrzymali jako ciało stałe. Prof. Davas przyrządził zaraz potem lody alkoholiczne; inni zaczęli wyrabiać pastylki alkoholiczne i t. d. Wyskok w ogóle ma wielkie zastosowanie w chemiji i w przemyśle. —

Wyskok użyty wewnętrznie działa na ustrój ludzki w małej ilości podniecająco; w większej odurzająco, a w znacznej dawce — nierozrzedzony — zabijająco. I tak znamy wypadki śmierci dzieci po zażyciu 20—30 gramów wyskoku. Ta sama dawka zabijała zwierzęta doświadczalne. Dorosły człowiek umierał po dawce 60—70 gramów. Wynika z tego, że mamy tu do czynienia z trucizną i to trucizną gwałtowną i niebezpieczną, a co w życiu codziennem największe niebezpieczeństwo stanowi, dowiemy się zaraz. —

Z czego wyrabia się wyskok? Odpowiedź krótka: otrzymujemy go łatwo z każdego soku roślinnego przez zadziałanie fermentu, jakim są n. p. drożdże (= grzybki), skoro tylko ten sok zawiera cukier (gronowy). W nauce chemji dla odróżnienia od innych alkoholów zowie się wyskok alkoholem etylowym: a w użyciu powszechnem u publiczności jest nazwa: spirytus, która stąd pochodzi, że piewszy alkohol otrzymano przez destylację z wina i Francuzi nazwali go l' esprit de vin, a Niemcy Weingeist. Nie zawadzi nadmienić tutaj, że uzyskać go przez destylację można bardzo łatwo, bo wre (kipi) już przy $+ 78{,}5^0$ C. t. j. zamienia się w parę i przechodząc przez odpowiedni przyrząd skrapla się w osobnem naczyniu, gdy woda np. dopiero przy $+ 100^0$ C. w parę się zamienia i ulatniać się poczyna.

Tą drogą już w 18. wieku znakomity chemik Lavoisier zdołał uznać **tożsamość wyskoku we wszystkich znanych t. zw. napojach wyskokowych.** A wszystkie późniejsze badania chemików, fizjologów, hygienistów i lekarzy (Liebig, Lallemand, Dujardin-Baumetz, Schulimus-Buchheim, Binz, Bunge, Hoppe-Seyler, Subbotin, Strümpell, Daniłło, Nencki, Rajewski, Siemianowski, Wysokowicz, Stanisław Zaleski i t. d. i t. d.) dowiodły dosadnie, że **w napojach tych** istotą — jakto słyszeliśmy — podniecającą, odurzającą i zabijającą — krótko mówiąc — **trującą jest głównie i jedynie alkohol (etylowy), a domieszki pewne** („fuzle", kwasy, jagody i t. d.) **mogą tylko działanie to jeszcze pogarszać.**

Jakież to znamy dziś napoje wyskokowe? Najbardziej lubianym i dla wytwornego smakn królem napojów słusznie zwane jest wino. Zawiera ono stosownie do gatunku 7 %, 15 % a nawet 20 % czystego wyskoku.*) Ogromnie rozpowszechnionem, bo fałszywie jako coś bardzo pożywnego uważanem, jest piwo. Ma ono 3 %, 10 %, a angielskie pewne ma mieć 20 % wyskoku.**) Jeszcze więcej rozpowszechnione, bo przez najuboższe klasy używane są rozmaite wódki. Najwykwintniejszą, z wina otrzymywaną, jest koniak, który zawiera 55 % $C_2 H_6 O$ to znaczy, że w kieliszku koniaku większa połowa jest czystego spirytusu! Nadto zważyć należy, że, ponieważ wina nie starczy, ile potrzeba na wyrób wypijanego koniaku, więc mamy w obiegu koniak fałszowany a doświadczenia wykazały, że ten preparat, jakiego używają do fabrykowania bukietu koniakowego, zastrzyknięty pod skórę w ilości $0{,}_{01}$ grama — zabija brytana!!! Rum wyrabiany z trzciny cukrowej ma 77 % wyskoku; arak zaś wydobywany z ryżu zawiera go 60 %. Różne na słodko przyprawiane wódki t. zw. likiery zawierają przeciętnie do 40 % wyskoku.***) „Dobra" okowita może zawierać i do

*) Prócz tego fałszują wina aniliną, arszenikiem, nawet ołowiem!!

**) Piwa zaprawiają czasem takiemi truciznami jak: makowiec (opium), wilcze jagody, szalej, kwas pikrynowy, jagoda rybitratki (rdzeń pacierzowy poraża), grynszpan, ołów i t. d.

***) Piołunówka wedle dra Daniłły — w większem zgęszczeniu lub nadmiernie użyta — wywołuje padaczkę (epilepsia) i pomięszanie! — Powszechnie używana wódka kolońska jestto poprostu okowita z olejkiem bergamotowym. —

90% wyskoku czyli czystego spirytusu, reszta jest woda. Nazwa okowity ma pochodzić od jakiegoś średniowiecznego hiszpańskiego misjonarza i „filozofa“, który nazwał ją: ultima consolutio corporis humani czyli aqua vitae, tę prawdziwą zabójczynię ludzkiego rodu i wściekłą wodą, jak ją nazywają grenlandczycy. Wódka czyli gorzałka będąca w powszechnem użyciu, ma 30% do 40% przeciętnie wyskoku i zanieczyszczenia t. zw. fuzlowe. Między tymi „fuzlami“ najgorszy jest alkohol amilowy, płyn olejowaty, nader smrodliwego zapachu a bardzo trujących właściwości. Najmniej go jeszcze zawiera gorzałka wyrabiana z gruszek, jabłek, buraków, melasy; najwięcej zaś żytniówka, gorzałka z ziemniaków i rzepaku. W Polsce dawniej powszechnie używany miód może miewać do 17% (?) czystego wyskoku. Bardzo mało zawierają go — prawdopodobnie 1% do 3% kefir i kumys, wyrabiane przez Kirgizów i Tatarów z mleka krowiego i końskiego. Te napoje są bardzo orzeźwiające, bo zawierają znaczne ilości kwasu węglowego. Podobny odsetek wyskoku, co kefir i kumys, mają także sztuczne wina owocowe (porzeczkowe, agrestowe, borówkowe, malinowe, ożynowe, jabłkowe i t. d.), których wyrób u nas mógłby się stać źródłem prawdziwego bogactwa krajowego, gdybyśmy szli za tak dawno już nawołującym nas głosem wysoce zasłużonego Towarzystwa pszczelniczo-ogrodniczego.*)

Jakież jest działanie każdego z tych napojów na nasz ustrój? Doświadczenie poucza, że którykolwiek z wyliczonych tu napojów użyjemy wewnętrznie, skutek ostateczny jest ten sam, tylko smak i ilość napoju są różne i są pewne różnice objawów stosownie co do indywidualności pijącego. Powszechnie niemal jest wiadowem, że, czy pijemy wino czy piwo czy koniak itp., w miarę zwiększania dawki danego napoju wyskokowego pojawiają się u pijącego trzy stopnie upojenia.

I tak po pierwszych kieliszkach czuje się on wesoły, śmiały, głos ma silniejszy, mowę płynniejszą. Działanie więc napoju jest rozweselające, dające uczucie wzmożenia duchowej i cielesnej siły — często zauważamy istotnie większą zdolność roboczą — słowem widzimy przed sobą nastrój podniecony, wśród którego „popędy i namiętności swobodniej na jaw występują.“ Jestto pierwszy stopień upojenia wyskokowego zwany podpiciem albo podochoceniem, albo podchmieleniem, które, jeśli się dalej nie pije, znika po pewnym czasie i nie pozostawia po sobie żadnego przygnębienia. Czyny człowieka podchmielonego (crapulosus) cechują się samowiedzą wprawdzie, ale nie wielka wartość musi być tej samowiedzy, skoro niemieckie przysłowie powiada: „Die Freundschaft, die der Wein gemacht, währt wie der Wein, nur eine Nacht.“

Jeżeli jednakowoż ktoś nie poprzestaje na tem przyjemnem, wesołem stadjum i pije dalej, to obraz powyżej opisany wielce się zmienia. Oblicze pijącego i spojówki oczne zaczerwieniają się mocno, a oczy poczynają szczególnie błyszczeć. Coraz więcej ujawnia się podrażnienie duchowe i gonitwa myśli, a skutkiem tego gwałtowna chęć wygadania się i poruszania, co objawia się znanemi zapewne wszystkim komicznemi gestykulacjami, chęcią do śpiewu i skakania tak, że już zdaleka można poznać, co się święci, gdy większe towarzystwo pijących się dobierze. Stopniowo też popędy i namiętności działają bardzo energicznie i budzą się nadzwyczaj łatwo, a powstrzymywanie ich ginie niemal zupełnie dla tego głównie, że siła woli pijącego opuszcza i to zazwyczaj zupełnie. Wtedy to człowiek, który w stanie trzeźwym jest najgodniejszym, nabiera cech nieszlachetnych; widzimy w nim rozbudzone najniższe namiętności np. dawne gniewy, a uczuć pięknych jak miłość przyjaciela ani śladu. Nie dziw więc, że ten okres upojenia dostarcza sądowi najwięcej materjału: najdrobniejsze głupstwo staje się powodem sprzeczki, potem bójki, zbrodni i t. d. Człowiek w tym okresie upojenia czynów swych nie ocenia, ma omamy i złudzenia, brak mu samowiedzy, bo jest pijany (ebrius). I to jest drugi stopień upojenia wyskokowego. Jeżeli pijący musi albo potrafi na tej „skromnej“ dawce poprzestać, to w kilku godzinach (12) może przyjść do siebie, odzyskać samowie-

*) Dobrze zrobione miody i wina owocowe — szczególnie bezwyskokowe — są pod każdym względem wyborne i mają wysoką wartość zdrowotną. Wydział Sokoła sanockiego, wierny hasłu rzuconemu przez Związek (popierać polski przemysł), uchwalił już na najbliższej wieczornicy wina nasze i miody w użycie wprowadzić. Jak słyszałem, to i Kasyno nasze coś podobnego zamierza!

dzę, ale czuje potem bezwarunkowo znaczne przynębienie i osłabienie sił duchowych — niechęć do pracy — przez czas dłuższy. —

To osłabienie właśnie bywa zazwyczaj przyczyną, że przy następnej libacji pije się jeszcze więcej — rzekomo celem consolationis animi, dla rozweselenia, podniecenia ducha. Ale zamiast spodziewanej consolatio przychodzi zupełnie co innego. Pierwotne podniecenie duchowe zaczyna słabnąć i przeobraża się dość szybko w zupełne osłabienie. Zamiast śpiewu i potoku słów, słyszymy bełkotanie słabe i niewyraźne, urywane. Zamiast tańczących widzimy chwiejące się, ledwie trzymające się na nogach postacie. O czuciu i pojmowaniu, a więc i o woli nie ma tu nawet mowy, widać tylko chęć do spania — aż wreszcie upity rzeczywiście zasypia snem twardym, ale niespokojnym, długotrwałym. Po przebudzeniu się, — jeżeli w ogóle przebudzi się, bo czasem w takim śnie występuje porażenie płuc i życie ustaje — otóż po przebudzeniu się, głowa jest ciężka, boli, a duchowe przygnębienie i osłabienie a zazwyczaj i porządny katar żołądka (wymioty i t. d) pozostają potem i po kilka dni. Łatwo sobie dośpiewać, jak w takich warunkach zachowuje się czucie, rozum, wola, chęć do pracy. Tu mieliśmy trzeci stopień upojenia wyskokowego (temulentia) którymkolwiek ze znanych napojów wyskokowych. —

Jak na wstępie zaznaczyłem, w obrazach opisanych trzech stopni upojenia zachodzą rozmaite indywidualne zmiany i odcienie np. niektórzy przed zupełnem upiciem się popadają w szał i stają się dla otoczenia wysoce niebezpieczni, inni przeciwnie dostają w tym samym okresie istnego napadu płaczu — Niemcy zowią to „das besoffene Elend“ (płaczewóda). Jakkolwiek atoli jest, wszystkie trzy stopnie upojenia czy razem wzięte czy jako osobne okresy uważane, stanowią znane nie w samym tylko świecie lekarskim **ostre zatrucie wyskokowe** (alcoholismus acutus). Dodajemy przymiotnik „ostre“, bo oprócz niego rozróżniamy jeszcze **zatrucie wyskokowe przewlekłe** czyli **chroniczne** (alcoholismus chronicus) z następowym **obłędem opilczym** (delirium cum tremore), względnie **obłąkaniem opilczem** (mania ebriosa).

Cóż to jest alkoholizm chroniczny, jak się objawia? Jeżeli ktoś częściej upija się, ba nawet nie upija się, ale tylko zbyt często pije (jeden kieliszek dziennie to znaczy przecież 365 kieliszków rocznie!), to ustrój przyzwyczaja się powoli do trucizny (jakto i przy innych otruciach przewlekłych widzimy np. u drukarzy ołowiem) i pozornie znosi bezkarnie pewne dawki — do czasu, bo wszystko ma swoje granice. Oczywiście indywidualność jak wszędzie tak i tu główną rolę odgrywa: jeden wytrzyma więcej i dłużej, inny nie. Jaką jest czyja granica, tego bezwarunkowo z góry nikt nie oznaczy. —

Kto indywidualności swojej przekroczył granicę używaniem jakiegoś napoju wyskokowego, ten zaczyna tracić apetyt a z tem zaczyna się i upadek odżywienia. Wśród zaburzających objawów przewodu pokarmowego pojawia się dla małego dowozu żywności szczególny brak krwi: blada skóra a przytem pełna nalana twarz (od tłuszczu), co nawet młodemu nadaje wyraz starczy. Spojówki są zwykle jak maślanka, oczy szklanne, spojrzenie ponure. Mowa powolna — trudne myślenie. Wyrzuty skórne i nos charakterystyczny. W ruchach jakby ospałość. Siły cielesne i duchowe widocznie słabną i nikną. Coraz wyraźniejsze drzenie rąk, upadek funkcyj płciowych i t. d. Usposobienie nader zmienne: więcej posępne, pessymistyczne. Wreszcie po czasie nadchodzi zupełna utrata poczucia obowiązku i swej godności; prostactwo w myśleniu i w postępowaniu. Do pewnej czynności pobudza się już tylko — nową dawką alkoholu! A wśród tego lub, gdy mu raptem wstrzymamy zupełnie dowóz ulubionego trunku, wybucha napad obłędu opilczego. Widzi on wówczas w omamach różne zwierzęta i prześladujące go strachy, drząc na całem ciele. Z kolei w dalszym przebiegu wytwarza się obłąkanie opilcze — choroba umysłowa, nie różniąca się niczem od obłąkania, powstałego skutkiem innych przyczyn, w swych przejawach pod postacią manii prześladowczej, popędu do niszczenia i samobójstwa, napadów epileptycznych i t. p. okropności, których matką jest nieporządne życie pod każdym względem szczególnie przy nadużywaniu napojów. Niepotrzebuję dodawać, że końcem tego wszystkiego jest ogłupienie porażenne i śmierć wśród zu-

pełnego wyczerpania sił. Sekcja zwłok czy po porażeniu płuc czy po obłędzie opilczym itp. wykazuje: katary przewlekłe żołądka i kiszek, zwyrodnienie tłuszczowe wątroby, nerek, serca, mięśni, komórek mózgowych, zapalenie błon mózgowych, zrosty tych błon, wielki brak krwi i t. d. I lekarz nad takiemi zwłokami ze skalpelem w ręku mimowoli powtarza za Trembeckim:

Silił się ludzki dowcip i doszedł [sposobu,
Ująć sobie rozsądku a przyspie- [szyć grobu. —

Oto po krótce obraz chronicznego alkoholizmu czyli jak się zwykło mówić, skutki sposobu życia nałogowych pijaków. Tymczasem w ostatnich czasach, kiedy to umiejętność lekarska najbaczniejszą poświęciła uwagę przyczynowości (etjologji) chorób, spostrzeżenia kliniczne znakomitych specjalistów wykazały fakty, które na sprawę alkokolizmu chronicznego rzucają całkiem nowe światło, i ztem w szczególności pragnąłbym zaznajomić sz. czytelników. I tak wybitny klinicysta z Erlangi prof. Strümpell, który wcale nie jest skrajnie bezwzględnym przeciwnikiem używania napojów wyskokowych, wystąpił już 13/9 1893 r. na 65. zjeździe niemieckich lekarzy i przyrodników w Norynberdze w kwestji nadużywania wyskoku w klasach zamożniejszych społeczeństwa. Na podstawie swego ogromnego materjału obserwacyjnego dowiódł, że ludzie zdolni, znakomici, żyjący bardzo przyzwoicie, którzy nigdy nie upijali się na urząd, ale tylko regularnie codziennie pewną ilość pewnych napojów wyskokowych używali w przeświadczeniu, że to dla ich zdrowia potrzebne i korzystne, zapadali nagle na ciężkie objawy przewlekłego zatrucia wyskokiem, jak np. delirum, ba nawet nagle umierali — przedwcześnie! Stosownie do tego, jak u kogo jaki narząd okazał więcej powinowactwa do alkoholu, obserwował ten klinicysta niewątpliwie rozwijające się skutkiem używania tylko napojów (nie nadużywania w potocznem rozumieniu): zaburzenia psychiczne i drzenia (tremor); porażenia (mięśni, czynności płciowych itd.) i niezborność ruchów (polyneuritis alcoholica); szczególniejsze zaburzenia pamięci, stwardnienia wątroby (3 % wszystkich sekcyj); schorzenia mięśnia sercowego; miażdżycę, zwapnienie tętnic (stąd nagłe apoplexje!); ostre wyskokowe zapalenie nerek i stwardnienie nerek (granul.); zaburzenia przemiany materji, a stąd podagra (niedostateczne spalenie białka), u piwoszów przeważnie cukrówka (n. sp. wodników węgla) i tusza (n. sp. tłuszczów). Na norymberskim zjeździe Strümpell w cierpkich słowach wyrzucał nawet nam lekarzom, że za mało na te niebezpieczeństwa zwracamy uwagę publiczności, i wzywał nadewszystko, aby nie dopuszczać używania alkoholu u dzieci, bo miał już z tego powodu w leczeniu 5-letniego synka jakiegoś restauratora z objawami drzenia i porażeń!

Od owego wykładu upłynęło blisko lat 10 i świat lekarski miał dosyć czasu i nadto sposobności, aby stwierdzić prawdziwość dowodów profesora z Erlangi. — Prof. Eichhorst w powszechnie dziś używanym podręczniku „medycyny wewnętrznej“ nietylko potwierdza, że obok innych przyczyn wyskok gra wielką rolę etjologiczną w chorobach podanych przez Strümpella, ale nadto wyraźną zwraca uwagę, że znane dwie klęski ludzi umysłowo pracujących i zmuszonych wiele siedzieć t. j. t. zw. krwawnice (hemoroidy) i neurastenija we wszystkich swych formach (neurasthenia cerebralis, spinalis, vasomotoria et universalis) w wielkiej liczbie przypadków zawdzięczają początek napojom wyskokowym, a co najmniej pogorszenie. A trzeba wiedzieć, że choroby te cechuje wielka drażliwość (nerwowość), zmienność usposobienia*), osłabienie woli, popęd do gniewu, usposobienie pessymistyczne, rozstroje graniczące z obłędem, a stąd: samobójstwa. Samobójstwa towarzyszą i inynm powyżej wzmiankowanym chorbom, a często właśnie obserwujemy je u ludzi,

*) Są to nieszczęśliwcy, którzy co 5 minut — rzec można — inaczej się nastrajają: raz są smutni, milczący, nie wierzący w swe siły, za chwilę znowu gadatliwi, pełni dobrych chęci i zwycięzkich czynów — w teorji. (Podrażnienie sfery czucia). Nielekarze, słysząc ich mądrze rozprawiających, uważają ich za zdrowych, a nie widząc czynów odpowiadających ich słowom, postępowania ich zrozumieć nie mogą i darzą ich czemś najgorszem w świecie, bo mianem ludzi co najmniej niepewnego charakteru. Najlżejszej a wysoce dowcipnej formy na ich określenie (może mimowiednie) użył Henryk Sienkiewicz w Rodzinie Połanieckich, gdzie czterem działającym osobom każe pukać się palcem w czoło i mówić o sobie nawzajem: „On ma tu!“ —

którzy w życiu nigdy naprawdę pijani nie byli, a tylko acz potrosze codziennie pijali jakiś „gorący“ trunek. Podobnie stwierdza wiarogodny obserwator a znakomity lekarz Dr. A. Rothe, naczelny przełożony zakładów dla obłąkanych w Warszawie, podając, że spostrzegał wypadki nagle pojawiającego się obłąkania opilczego u osób, których nikt nigdy do opilców (nałogowych pijaków) zaliczyć nie mógł. —

Nasuwa się każdemu z nas mimowoli pytanie: jakim sposobem się to dzieje, że pod wpływem napoju wyskokowego czyli krótko mówiąc wyskoku, jak z poprzedniego wynika, cały ustrój choruje, że tyle różnorodnych chorób w nim się wytwarza względnie pogorsza? Sprawa ta tłomaczy się bardzo jasno tem, że a) wyskok ma olbrzymie powinowactwo do tkanek ustroju, a w szczególności do tkanki mózgowej i w ogóle nerwowej, stąd przewaga objawów chorobowych mózgowych przy wszelkiem zatruciu wyskokiem; b) powtóre że różne narządy w ustroju ludzkim mają swą niejako indywidualność i z różną siłą chłoną wypity wyskok, stąd u jednego na pierwszy plan wysuwa się choroba wątroby, u innego nerek, jeszcze u innego stawów i t. d. c) że wyskok wessany do krwi uszkadza z czasem w szczególności ciałka czerwone krwi — pośredniki wymiany materji, a ponieważ krew zachodzi do najodleglejszych „zakątków“ ustroju, stąd też zatrucie wyskokowe niweczy powoli cały ustrój i skraca mu życie.

Uderzyło pewnie szan. Czytelnika, gdy powiedziałem przed chwilą, że z czasem wyskok uszkadza ciałka krwi czerwone, skoro powszechnie wiadomo, iż krew jest pierwszą, która chłonie wyskok i to chciwie z żołądka, aby go zawieść do mózgu i t. d. Otóż to jest właśnie cudowne urządzenie (samoobrona) ustroju, że ten, broniąc się przed najazdem gwałtownego wroga, spala wyskok czemprędzej we krwi na kwas węglowy CO_2 i wodę H_2O, a resztę oddaje innym tkankom, które go nader chciwie chłoną. Gdyby tego nie było, przy pierwszem upiciu się do 3. stopnia większa część ludzi musiałaby uledz otruciu i zginąć; bo proszę zważyć, co za spustoszenie w krwi musiałyby sprawić np. 2 litry słabego 4 % tylko piwa! Jestto 80 gramów czystego wyskoku, wystarczających na zabicie dorosłego. Tymczasem część rozłoży się szybko we krwi, część zaś wchłoną tkanki. Oczywiście tkanki wchłaniając go doznają pewnych zmian w swym składzie, ale te zmiany są tak nieznaczne z powodu niezmiernie wielkiej chłonącej powierzchni, że, skoro pijemy po trosze, nie upijając się, ustrój wcale ich nie odczuwa jako coś chorobowego — a my spokojni, że on (ustrój) się do danego napoju przyzwyczaił, pijemy dalej, nie przeczuwając, jak nagle np. po „dobrej kolacji“ — jak to kilkakroć za moich czasów miało miejsce w Sanoku — zaskoczy nas śmierć z apopleksji lub porażenia serca, a co najmniej ciężkie cierpienie. —

Podobnie ma się rzecz, jakto już zauważyłem np. z drukarzami mającymi do czynienia bezustannie z ołowiem. Są lata całe pozornie zdrowi, gdy raptem zaskoczy ich porażenie lub inny jaki również ciężki objaw zatrucia ołowiowego. Ale drukarz, choć wie, czem ołów pachnie, do pracy codziennie iść musi, aby zarobić na chleb dla siebie i rodziny; a my, czyż pić codziennie musimy? Czy musimy może pić dlatego, że wyskok jest lekarstwem? W takim razie pytam się, dlaczegoż nie pijemy codziennie centurji lub nie zażywamy soli glauberskiej? Wyskok w pewnych postaciach np. jako stare wino jest bezwątpienia wybornem lekarstwem, ale tylko tam, gdzie jest istotnie wskazanym. Może pijemy alkohole, że one są lepsze i bezpieczniejsze dla ustroju od dobrej wody? Ależ w takim razie Stwórca byłby niewątpliwie we wszystkich studniach, źródłach i rzekach dał te napoje, a nie wodę. A czy może pijemy je dlatego, że one są pożywne, konieczne dla ustroju? Otóż o tem już wróble śpiewają, że napoje wyskokowe pożywnych składników mają mikroskopijnie mało lub wcale nic, a jeśli mają, to koszt ich produkcji jest niestosunkowo wielki. Piwo np. to okrzyczane piwo w stosunku do wartości części pożywnych jest 8 razy droższe od chleba (!), a i doświadczenie codzienne pokazuje, że rzeczywistych sił ono nie daje. I tak np. Franklin, wynalazca gromochronu, człowiek wysoce prawdomówny, był za młodych lat swoich — jak sam o sobie pisze — nazywany w Londynie „wodnem zwierzęciem amerykańskiem“ przez współpracowni-

ków pijących mnóstwo piwa, dlatego, że pił tylko wodę, a jednak żaden z nich nie zdołał tyle dziennie dźwigać, a więc i zarabiać, co on właśnie. Napoje więc nie zastąpią pokarmów.

Nie da się jednak zaprzeczyć, że mają one kiedyniekiedy używane wartość jako t. zw. używki (Genussmittel) oczywiście w bardzo miernych ilościach. W tej formie pobudzają apetyt i uprzyjemniają, jak korzenie, spożywanie potraw — szczególnie mięsnych. I w tem właśnie tkwi całe niebezpieczeństwo. Potrawy przy napojach lepiej nam smakują, więcej da się ich zjeść, niż potrzeba; napoje powoli zaczynają też coraz nam lepiej smakować, zaczynamy coraz więcej i coraz częściej sobie dolewać, bo „przekonujemy się“, że głowa pod wpływem wyskoku coraz mniej nam się kręci, coraz więcej jest „wytrzymalszą“... I zaczyna się gra z kotkiem: przyzwyczajamy się do regularnego i codziennego użycia wyskoku, boć nas stać na to, i ani myślimy o porzuceniu go, gdy spostrzeżemy, że jednego z nas nachodzą czasem jakieś dziwne zawroty głowy „bez powodów“, drugiego jakiś cięższy „astmatyczny“ oddech, trzeciego ni stąd ni zowąd zaboli w stawie, innego jeszcze człowieka stosunkowo młodego w znakomitym bycie, w mieszkaniu zupełnie suchem zaczyna drzeć „reumatyzm po mięśniach i kościach“... Co więcej — ci, których „brzuszek“ przybiera na objętości a z kolei całe ciało tyje, są w siódmem niebie, słysząc ciągle w około pienia: „jak pan pysznie wygląda“, „ależ pani tłuściutka“ — jakżeby więc mogli takie „arcana szczęśliwości ziemskiej“ zarzucić?! Tymczasem w istocie jestto igraszka z ogniem, bo te wszystkie zjawiska to pierwsze strzały zwyciężającego nasz ustrój — naszą wolę wroga!...

I pijemy dalej. Dlaczego? Bo wszyscy piją przy każdej sposobności. O, to działa niewątpliwie! Takie pijące i pijane środowisko, to klęska i słusznie socjologowie alkoholizm nazywają klątwą narodów. I jakąż mają słuszność; boć za przykładem starszych naśladowniczo — jak we wszystkiem na świecie — idzie młodzież i ileżto znamy wypadków ostrego zatrucia wyskokiem nietylko „urlopników i rekrutów“ ze wsi prostaczków bez wykształcenia a często i bez wszelkiego wychowania, ale także najdzielniejszych i najzacniejszych młodzieńców z najlepszych rodzin! Najciężej takiemu młodemu raz, dwa razy upić się do 2. lub 3. stopnia.... Mój Boże, serce mi kraje wspomnienie, jak zły przykład środowiska i ilu zgubił mi rówieśników: są oni po większej części już od dawna w grobie, serdeczni niegdyś chłopcy na ławie szkolnej, poczciwi i zdolni koledzy...

Prawda, wielu pije nie z rozkoszy ale z nędzy. Alkohol człowieka rozweseli, a potem odurzy i zapomnie się o swojej biedzie. Ale cóż, bieda z tego potem większa! Potem bowiem przychodzi niechęć do pracy, a stąd mniejszy zarobek i w chacie mniej chleba dla rodziny, więc nowa zgryzota, powód do kłótni a często i bójki domowej i do ponownego wydatku na drogi alkohol niszczący zdrowie, odbierający nareszcie całkowicie siły do pracy...*)

Prawda i to, że wielu nie zna tych wszystkich niebezpieczeńst, ba, pije nawet w przekonaniu, że się ochrania tym sposobem od różnych chorób, gdy wedle badań naukowych rzecz się ma wręcz przeciwnie. Statystyka**) wykazuje, że używanie napojów uspasabia nawet do chorób gorączkowych i zakaźnych, a co gorsza czyni ustrój mniej odpornym wobec gorączki, która trafia na podkopane narządy, stłuszczone serce itd. To też śmiertelność alkoholików do średniej cyfry śmiertelności przedstawia się jak 3 : 1!!!

Dziedziczne stosunki opilców są wcale nieponętne. Dzieci ich a nawet wnuki są po większej części niezdrowe i skłonność mają do pijaństwa, włóczęgostwa, próżniactwa, pieniactwa, obłąkania, głupoty, padaczki (epilepsji) i chorób nerwowych***)

---

*) W Anglii wykazano 75 % zubożałych przez alkoholizm. Ileż u nas?!

**) Angielskie stowarzyszenie na życie „United Kingdom Temperance and General Provident Association“ prowadzi od dawna w swych księgach dwa oddziały: w jednym zapisuje tych, co używają napojów wyskokowych, choćby miernie, w drugim całkowicie niepijących trunków (total abstainars). Zestawienie statystyczne za lat 20 od r. 1866 — 1887. wykazało, że w oddziale pijących na spodziewanych 6,144 wypadków śmierci było rzeczywiście 5,984 czyli 97%, gdy w oddziale wstrzemięźliwych na spodziewanych 3,937 było rzeczywiście tylko 2,798 czyli 71% wypadków śmierci.

***) W sprawozdaniu galicyjskiej c. k. Rady zdrowia za r. 1898. wniosek 17. opiewa: „Celem zmniejszenia śmiertelności i wzrastającej ciągle liczby chorób umysłowych koniecznem jest zwalczanie pijaństwa. —

Pijaństwo, choć t. zw. umiarkowane „stwarza życie karczemne w narodzie“ i jest przyczyną moralnego i społecznego zepsucia, podkopaniem jego siły i potęgi!*)

Jesteś pod wrażeniem przykrych i wstrętnych obrazów alkoholizmu, łaskawy Czytelniku; czuję, że spodziewasz się wytchnienia i orzeźwienia, gdy zaproszę cię teraz z sobą do wspaniałej świątyni miłości. Niestety, do krystalicznych jej zdrojów dostać się trudno, bo w sklepieniach i ścianach świątyni są rysy, odwieczne mury grożą zawaleniem... Czy to może ząb czasu je niszczy i osłabia? Nie ząb to czasu, ale straszliwa destruktywna potęga — alkohol jej na imię — ona to wżarła się tutaj zdradziecko, aby niebiańską krainę poezji zagrzebać pod gruzami! Tak jest. Wszak ta pełna czaru ożywcza siła, to najwznioślejsze uczucie ludzkie, jakiem jest bezsprzecznie miłość, staje się chorem pod działaniem wyskoku, skoro go tylko nieopatrznie używamy. Bo i jakżeż mogłoby być inaczej? Słyszeliśmy i, zdaje mi się, podostatkiem wszyscy jesteśmy przekonani, że wyskok, jakkolwiek działa na wszystkie narządy ustroju ludzkiego, to jednak przedewszystkiem jest trucizną szkodliwie na mózg działającą i w ogóle na system nerwowy. A czegoż to siedzibą jest mózg? Jest siedzibą funkcyj psychicznych. Cóż to są te funkcje? Toż to jest nasza dusza. A jakież władze rozróżniamy w duszy naszej? Rozróżniamy trzy władze: czucie, rozum i wolę. Równowaga między temi władzami — zależna od zdrowia całego ustroju — stanowi zdrową duszę, stanowi zdrowe, piękne objawienie się jej na zewnątrz. W tych warunkach i miłość, którą fizyjologiczna psychologja zalicza do t. zw. popędów mięszanych, a na której stan wpływają właśnie wszystkie te władze t. j. i rozum i wola i przedewszystkiem czucie, objawia się również pięknie i zdrowo. Czyż może (miłość) objawiać się tak samo pod działaniem wyskoku na ustrój? Wszak pod jego wpływem czucie jest albo zbyt podnieconem albo wręcz przeciwnie zbyt przygnębionem, albo wreszcie nader zmiennem, który to objaw towarzyszy także wielu chorobom powstałym niejako cichaczem, jak wspomniałem, przez t. zw. „umiarkowane“ używanie napojów wyskokowych. Już sam ten fakt wystarcza, aby zachwiać równowagę duszy; bo czyż mogą rozum i wola działać prawidłowo pod wpływem np. przygnębionego uczucia? Nadto wiekowe doświadczenie lekarskie poucza, że wszystkie choroby umysłowe rozpoczynają się właśnie od zboczenia uczucia w jednym ze wspomnianych kierunków. My tymczasem widzieliśmy, że alkohol wprost upośledza władzę myślenia, a zatem rozum — krytykę — tak w ostrem jak przewlekłem zatruciu. Tak samo widzieliśmy upośledzenie woli w postaci niechęci do pracy, ociężałości, nieoceniania pracy drugich aż do największej głębiny upadku moralnego tj. zatraty poczucia swej ludzkiej godności. Czyż w tych warunkach może miłość objawiać się prawidłowo? Czyż nie ma ona być chorą, skoro taką jest dusza?!?

Zanim przejdziemy do szeregu refleksyj w tej materji, pozwolę sobie króciutko przypomnieć to, co już raz przed laty o miłości napisałem.*)

Ścisłe badania biologiczne wykazały, że motorem życia ludzkiego, a więc nie potęgą tylko, ale potęgą potęg są dwa wrodzone uczucia: egoizm i altruizm, miłość własna i miłość drugich. Że egoizm (nie w znaczeniu polskiego słowa „samolubstwo“ lecz „popęd samozachowawczy“) jest uczuciem silnem i gwałtownem, to przecież czuje każdy po sobie i wie, że ma ono na celu zachowanie jak najdłużej przy życiu jednostki. Nie mniej silnem uczuciem jest miłość drugich, altruizm, którego za Herbertem Spencerem trzy stopnie rozróżniamy: altruizm rodzicielski, rodzinny i społeczny. Stopnie te pojawiają się w miarę umysłowego i moralnego rozwoju jednostki i są wyrazem chęci zachowania gatunku. Nie chcę zbytnio się rozszerzać, więc nie wdając się w bliższe rozpatrywanie wywodów naukowych na tem polu, krótko zaznaczam, że altruizm nie jest mrzonką poetów i fantastów społecz-

---

*) Szwecja i Norwegja, wprowadziwszy pod mądrymi rządami króla Oskara znakomitą ustawę wstrzemięźliwości, pomimo twardych warunków klimatycznych, mają prawie stale najmniejszą śmiertelność w Europie. A i poziom etyczny i intellektualny jest tam wysoki bardzo.

*) Patrz artykuł: Komu „Czołem“? w nrze 1. z r. 1894 (?) lwowskiego Przewodnika gimnastycznego.

nych, ale jest uczuciem wrodzonem, ulegającem w miarę stosunków zewnętrznych i wewnętrznych rozwojowi przez ćwiczenie*) i stąd to mamy ten olbrzymi łańcuch ludzi od zatwardniałych egoistów, do najwznioślejszych postaci, jak Kościuszko, Mickiewicz, Asnyk, dr. Karol Marcinkowski i tylu tylu innych, co tak bardzo kochali ludzkość i Ojczyznę, bo w nieszczęściu ją kochali.

Jak widzimy wzniosła nauka „Miłuj bliźniego jak siebie samego, będziesz miłować nawet nieprzyjaciół twoich" — opiera się na wielkiem przyrodzonem człowiekowi uczuciu i dlatego żadne moce piekielne a tembardziej nowocześni dyplomaci **) nie przemogą tych świętych słów i, mówiąc za Sienkiewiczem „Chrystus wejdzie do dziejów". Kto na rozumnych podstawach nie uczynił miłości bliźnich osią swoich pragnień i dążeń, swych — powiedziałbym — najdrobniejszych czynów codziennych, ten nie będzie nigdy wiedział, że żył, nie będzie miał pojęcia o istnieniu wielkiego szczęścia na ziemi; nie osięgnie więc możliwie najwyższej doskonałości i nie zbliży się nigdy do ostatecznej przyczyny wszech rzeczy... Czyż dla narodów jako jedności miałoby być inne przyrodzone prawo moralne, jak dla pojedyńczych ludzi względem siebie? Oczywiście mam tu na myśli ludzi i narody żyjące wedle praw przyrody. —

Wracając do naszego tematu, zapytuję teraz: czy jestto zdrowa miłość własna, nieopatrznie używać trucizny, która nadweręża nasze własne zdrowie fizyczne, jedną z podstaw ziemskiego szczęścia? Która pozbawia nas pogodnego uczucia, jasnego myślenia prowadzącego do postępu, do podziwiania cudów wszechświata? Która pozbawia nas woli tak, że nie umiemy zdobyć się ani na „tak chcę" ani na „tak nie chcę" i narażamy się dobrowolnie na to, że ludzie uważają charakter nasz — conajmniej za chwiejny? Która prowadzi do samobójstwa i chorób umysłowych i czyni sumienie nasze tym „strasznym świadkiem", w jaśniejszych chwilach straszliwie gryzącym, gdy zastanowimy się, ileśmy już nędzy zgotowali sobie i drugim?

---

*) To samo prawo dla ducha, co i dla ciała, boć są nierozerwalną całością.

**) Zmoże ich ekonomiczne absurdum, do którego przez militaryzm Europę doprowadzą.

Zapytuję dalej: czy jestto zdrowa miłość rodzicielska niszczyć się dla trucizny materjalnie, podkopywać dobrobyt ogniska swego, świecić dzieciom własnym moralną nędzą, a co najmniej bardzo niekorzystnie wychowawczo wpływać na nich i przekazać im w dodatku dziedzicznie takie straszne skłonności i usposobienia, ba nawet choroby?!?

I pytam jeszcze: jestże to zdrowa miłość rodzinna, gdy — bo taki weźmy przykład — mąż ze żoną, pod wpływem przygnębionego lub zmiennego (przez wyskok) uczucia wywołując popęd do gniewu, niemal bez ustanku kłócą się i sprzeczają przy lada głupstwie? Czyż gniew pozwoli im spełnić najpierwszy cel małżeństwa t. j. doskonalić się wzajemnie umysłowo i moralnie, aby umieć potem wychować dzieci na chwałę Boga i na pożytek ojczyzny? Jakżeż to dalekie od prześlicznych słów nieznanego mi poety (J. Z. w Tygodniku Illustrowanym), który nie w kieliszku szukał szczęścia małżonków:

„Kocham — to znaczy, że będę dla [ciebie
„Nauczycielem, duszy przewodni- [kiem;
„Że myśl twą w górne podniosę [wyżyny;
„Że ci ukażę świetlane krainy,
„Przy których słońce jest tylko [promykiem;
„Że most żelazny utworzę ci z [siebie,
„Po którym przejdziesz bezpiecznie [i śmiało
„Nad falą życia, od burzy zszalałą;
„Że cię wysoko podniosę nad świa- [tem;
„Że tobie będę mężem, ojcem, bra- [tem....!

Zapytuję wreszcie: czy jestto zdrowa miłość społeczna, a więc przedewszystkiem zdrowa miłość Ojczyzny, — bo kto jej nie kocha, niepodobna aby kochał całą ludzkość, — podkopywać dobrobyt, zdrowie i dobra duchowe własne i swej rodziny?!? Czy tak to jej służyć mamy? Czy taki to przykład my oświeceni mamy dawać prostaczkom, braci naszej „młodszej", wysiadując w knajpie lub w kasynie nad kieliszkiem? Czy myślicie, że oni o tem nie wiedzą, choć my się pozamykamy i noc nas późna pokrywa? Czy myślicie, że w tym stanie rzeczy nie tkwi jedna z zasadniczych przyczyn nędzy kraju, ciemnoty i emigracji ludu i t. d.

i t. d.? Kto kocha, ten pracuje — powiedział Kraszewski. Jakąż to pracę damy społeczeństwu w naszem ciężkiem ekonomicznem, społecznem i politycznem położeniu, gdy, stale obniżając alkoholem wolę naszą, obniżamy tem samem naszą energję, przedsiębiorczość, wytrwałość? Czyż mamy się potem dziwić, że obcy nas z tyłu stanowisk w handlu, przemyśle i t. zw. wolnych zawodach wypierają? A stąd idzie brak ufności sobie wzajemnej, brak solidarności.... Więc cóż dopiero w takich warunkach myśleć o najwyższych zadaniach społecznych, o dążeniu do wolności i swobody?! Wszakże starożytni już wiedzieli, że dążenia te można w człowieku zabić alkoholem; wszakże już Likurg radził poić jeńców wojennych, a pijanych niewolników pokazywać dzieciom spartańskim, aby im zawczasu obrzydzić chęć do pijaństwa.*) —

Toteż mam przekonanie, że nasze „jedz, pij i popuszczaj pasa“ więcej się przyczyniło do rozbioru Polski, aniżeli liberum veto jako takie i niedomaganie ustaw, bo za tem poszło dalsze zepsucie moralne, upadł zdrowy i uczciwy sposób myślenia i mieliśmy niebywałe w świecie zjawisko, że równocześnie, gdy na wojsko podatków nie było, starczyło na cła za wino z zagranicy do nas sprowadzone siedm milionó wzłot. pol.! **) I dziś, niestety, pozwalamy jeszcze pokutować między sobą nieszczęsnemu „zastaw się, a postaw się“ niebaczni, że taka gościnność nie jest gościnnością ale wzajemnem oszukiwaniem się, które — jak wszelki grzech szczególnie po pijanemu — tylko powszechną ruinę przynieść musi, a nie chęć do ofiar, do nowego życia.... Snać nie wsiąknął jeszcze w nas wszystkich prawdziwy kult dla szlachetnej duszy Kościuszki***), który w czasie kampańji z taką szczerością mawiał, ze „niestać biedną ojczyznę na wino dla swego Naczelnika“; co gorsza, brak nam widocznie jeszcze ciągle świadomości, że wszyscy bez wyjątku odpowiedzialni jesteśmy wobec przyszłości, gdy jakimkolwiek chwastom róść pozwalamy na polskim łanie, a cóż dopiero takiej sile, jak chora miłość społeczna!!....

Serce się ścina na samo wspomnienie, ile zła i w najwyższe dziedziny życia sięgającego nieszczęścia sprowadza na ludzkość alkohol nieopatrznie używany, jak nowoczesna ścisła wiedza wykazuje a tysiącletnie doświadczenie potwierdzają i mimowoli truchleje człowiek na myśl, że, jak u wstępu wspomniałem, alkohol stał się potęgą, opanował olbrzymie masy ludności, ludzi wszystkich stanów... Ale odwagi! Czyż na potęgę już nie ma sposobu? Czyż nie można jej przeciwstawić potęgi drugiej i to silniejszej? Czyż taką potęgą nie są egoizm i altruizm normalny, serca zdrowe, których jeszcze podostatkiem w piersiach ludzkości, pododostatkiem także i na polskiej ziemi?! Nie obawiam się więc, że zabraknie nam agitacji w walce z alkoholizmem w tem rozszerzonem pojęciu, jak je dziś ze stanowiska nauki przedstawiłem. Zakres niniejszej pracy uwalnia mnie od zastanawiania się nad środkami i sposobami tej agitacji i jak wiele już i z jakim skutkiem na tem polu u innych narodów zdziałano.*)

---

*) Wedle badań Francuza Leroi mieli Żydzi z całą świadomością skutków rozpijać Rzymian już za czasów cesarstwa w całem państwie. Czyżby dziś mieli to czynić z mniejszą świadomością po karczmach wiosek, miast i miasteczek naszych? Lecz cóż to nas może obchodzić, że nam ktoś nasz własny polski lud niweczy?!!?

**) Patrz Kraszewskiego: Polska w trzech rozbiorach.

***) Oswobodziciel Włoch nam współczesnych, Józef Garibaldi, który nad życie kochał swą ojczyznę i bez przesady rzec można, on właściwie dokonał jej zjednoczenia, ten prawdziwy bożek wojny, który niewątpliwie stoczył w swem życiu najmniej kilkaset bitew, ten człowiek wedle własnego zeznania w pamiętniku i, jak wiarogodne źródła wykazują, nigdy kropli alkoholowego napoju nie wziął do ust, był nader umiarkowany w jedzeniu i pił tylko dobrą czystą wodę. Toteż nie zatracił wrodzonych zdolności, wyrobionej energii, zachował zawsze przytomność umysłu w najkrytyczniejszych chwilach swojego narodu. Dożył 83 lat. To był prawdziwy syn ojczyzny biednej, potrzebującej jego pomocy, godny służyć za wzór pokoleniom przez wieki. — Historycy mojem zdaniem za mało zwracają uwagi na sposób życia społeczeństw a szczególnie ludzi wybitnych, stojących u steru władzy i t. d. Badania w tym kierunku rozjaśniłyby niewątpliwie nie jedną rzecz na pozór zagadkową, ciemną. —

*) O olbrzymiej działalności rządów i towarzystw wstrzemięźliwości za granicą — szczególnie w Anglii może ciekawy wybornych informacyj zasięgnąć w warszawskiej Encyklopedji illustrowanej pod słowem: Alkohol. W naszej literaturze są naukowo-popularne książeczki prof. dra Bujwida (6 hal.), dra Danielewicza (1.50 kor.), dra Flauma (30 hal.) — Gazetki „Powściągliwość i praca“ (Piastowe Miejsce pod Krosnem 1.20 kor. rocznie). — Naukowo-za-

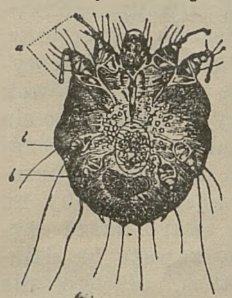
Na tem mógłbym zakończyć; nie chcąc jednak być źle zrozumianym, nie mogę pominąć milczeniem tej jeszcze uwagi, że nie myślę wcale społeczeństwo nasze przemienić w jakieś zakonne bractwo bez piosenki, bez zabawy... Owszem przeciwnie: nic mnie w życiu bardziej nie pociągało, jak godziwy odpoczynek po pracy, jak prawdziwa, szczera, trwała wesołość, a ta całkiem innych warunków jest wypływem, a nie podniecanej alkoholem fantazji. Jedną z głównych podstaw prawdziwej trwałej wesołości jest uczucie pełni zdrowia, które samo w sobie jest znowu jedną z największych rozkoszy. Nic zaś bardziej zdrowia nie utrzymuje w równowadze jak umiarkowanie pod każdym względem i ruch. Pamiętajmyż więc, bracia rodacy, że wyższe rozkosze moralne czekają nas za codzienne wycieczki po łąkach i lasach (czasem z tańcem po murawie połączone); za łyżwy, ski i sanki ręczne po lodzie i śniegu, za ćwiczenia w pływalniach, na łodziach, gry na boiskach i w ćwiczebniach naszych Sokołów, niż gdziekolwiek indziej nad kieliszkiem i „bombą", bez których masy dziś wprost zabawy nie znają... A godzi nam się o tem i z tego względu pamiętać, że ostatnie międzynarodowe sprawozdanie wykazuje, że sąsiedzi nasi na zachodzie, Niemcy, mają 700,000 członków w swych towarzystwach gimnastycznych, a w tem 27,000 kobiet! Więc garnijcież się do naszych towarzystw gimnastycznych i wzmacniajcie ciało wasze szlachetnym ruchem, szlachetną zabawą; a szczególnie, wy „młodzi przyjaciele" uciekajcie od napojów alkoholowych jak od zarazy podkopującej zdradziecko siły fizyczne, obniżającej cudne loty waszego ducha... Nie szukajcie podniet sztucznych, ale naturalnego zapału w pięknie przyrody rozlanem tak hojnie wokoło, w trwałej myśli o pracy dla sprawy nierozdzielnej Polski, w dążeniu do urzeczywistnienia głębokich słów Asnyka polskim Sokołom poświęconych:

„Z fizycznej siły wykwita
„Sił wyższych czynność społeczna:
„I mądrość w środki obfita
„I miłość ludzi słoneczna,
„I wielkich poświęceń zdolność
„Za wiarę, ojczyznę, wolność!

Świerzb (scabies) i tegoż leczenie.

Z chorób skórnych, wywołanych obecnością pasożytów zwierzęcych, jest świerzb (po niem. Kraetze) najbardziej rozpowszechnioną. Że choroba ta nie jest tak niewinną rzeczą, jak niektórzy mniemają, to dowodzi prof. Autenrieth w Tübingen. Otóż w klasycznem swem dziele o chorobach świerzbowych podaje liczbę wypadków śmierci wskutek przytłumionego świerzbu jedynie tylko w małej Wyrtembergii na 12,000 rocznie! —

Załączona rycina przedstawia w znacznem powiększeniu molika zwanego świerbowcem ludzkim (acarus scabiei). Pasożyt ten jest tak mały, że go ledwo możemy dojrzeć gołem okiem. Cała długość jego wynosi $^1/_3$ milimetra a szerokość $^1/_2$ mm.



Świerzbowiec samica od strony brzucha.

Porusza się za pomocą czterech przednich i tyluż tylnych nóżek; każda nóżka przednia zakończona jest ssawką; samce zaś mają ssawki także u tylnych nóżek. Główka jest stróżkowata i zaopatrzona dwiema parami szczęk. Samiczka jest nieco większa od samca. Takowa przegryza nadskórek, wdrąża się do warstwy śluzowej, formując tu sobie tak zwaną galerję, w której składa 20—50 jajeczek, zawsze po jednem naraz. Z jajek tworzą się w przeciągu dni 14-tu nowe świerzbowce, które wydostawszy się na powierzchnię skóry, okazują nadzwyczajną żywość; szybkiem swem poruszaniem sprawiają ogromne podrażnienie nerwów, objawiające się przez nieznośne swędzenie. Drapanie paznogciami świerzbiących miejsc przyczynia się do tem większego draźnienia, tak iż po

---

wodowe: Zdrowie (Warszawa). — Przegląd hygieniczny (Lwów). — Godziłoby się te popularne pisemka jak najbardziej rozpowszechniać, odczytywać je na zebraniach po miastach, w Czytelniach ludowych itd. Gdyby tak zechciały tego się podjąć kobiety z dworów naszych... Na wielkie poparcie ze strony Tow. oświaty i Szkoły ludowej zasługiwałyby wykłady popularne w Czytelniach ludowych o pszczelnictwie i sadownictwie; bo cóż może bardziej zastąpić cuchnącą gorzałkę nad wonny miód i owoc? W górzystych zaś okolicach należałoby lud pouczać, że w sierpniu zebrane liście ożyny (także jeżyną zw.) dają znakomitą zdrową herbatę.

pewnym czasie widzimy na skórze mniejszy lub większy wyprysk. Wysypkę świerzbową łatwo poznać szczególnie po owych podskórnych chodniczkach, zakończonych białym punkcikiem — siedliskiem samego świerzbowca, zwłaszcza gdy owe galerje nie zostały jeszcze zniszczone drapaniem. U małych dzieci galerje owe są zawsze koloru skóry, a po pewnym czasie w ich kierunku tworzą się strupki. Zwykle zaś tworzą one wąskie smugi zabarwione na kolor czarny, czerwonawy lub niebieskawy — stosownie do zatrudnienia osobnika. Wysypki świerzbowe znajdujemy przedewszystkiem na miękkich i łatwo się pocących częściach skóry, a więc między palcami, pod kolanami, w przegubie łokciowym, na płciwie, ale i na grzbiecie ręki, na piersiach, na nogach, przy kostce wewnętrznej i na podeszwach. Szczególniej lubi się gnieździć świerzbowiec w miejscach, podlegających uciskowi i tarciu, a więc u kobiet w miejscach ściskanych gorsetem i podwiązkami, a u mężczyzn paskami i kołnierzykami. Umiarkowane ciepło najbardziej sprzyja rozwojowi świerzbowca. Dlatego też w nocy, gdy organizm się rozgrzeje, moliki występują gromadnie ze swych kryjówek na powierzchnię skóry a poruszając się nader szybko, powodują nadzwyczaj silne swędzenie i też najłatwiej przenoszą się wówczas z jednej osoby na drugą. Ponieważ zaś twarz nasza wystawioną jest prawie zawsze na działanie słońca i powietrza, dlatego nie pojawia się świerzbowiec tamże, chyba u małych dzieci, znajdących się ciągle w izbie i otulonych poduszkami itp.; co zaś do rąk, to takowe rozgrzewają się w nocy pod okryciem, a molik ten zawsze ciepło lubi.

Powyższy zewnętrzny albo raczej powierzchowy świerzbowca opis, jaki zwykle znajdujemy też w podręcznikach lekarskich, bynajmniej nie może nas zadowolić. Ponieważ zależy nam najbardziej na rozumnem zapobieganiu tym i podobnym pasożytom i darmozjadom, dlatego poznać powinniśmy przedewszystkiem główne przyczyny i warunki, pod jakiemi świerzb powstaje, rozwija się i zanika. Wedle powszechnego prawa w przyrodzie moliki świerzbu istnieć mogą tam tylko, gdzie znajdą odpowiednię glebę (grunt) do życia, podobnie jak bacyle, bakterje i wszystkie inne pasożyty. Znane są nam wsie, w których świerzb panuje nagminnie mimo zarządzonych przez lekarzy ciągłych smarowań siarką i balzamem peruwiańskim; przy tem nie można twierdzić, żeby gminy te odznaczały się nieczystością.

Natomiast przekonaliśmy się dostatecznie, że sposób odżywiania jest tam nader jednostronny a zatem też główną niezawodnie i pierwszą przyczyną stałego pojawiania się świerzbu. Otóż wieśniacy owi żywią się przeważnie ziemniakami i świniem mięsem. Tłusta zaś wieprzowina zawiera stosonkowo bardzo mało w a p n a i potażu (kalium), w innym razie nie mogłyby też w niem się wytwarzać i rozwijać trychiny. Dzikie zaś świnie, używające ciągłego uchu w borach, nie cierpią ani na trychiny ani robaki wewnętrzne. W skutek ciągłego leżenia w chlewie i karmienia zaś wytwarzają się u zwierząt w jelitach robaki wogóle a szczególnie trychiny. W amerykańskiem wieprzowem mięsie nie natrafia się dlatego tak często trychin, gdyż chowią tam świnie więcej na wolnem powietrzu. To samo tyczy się naszych owiec cierpiących na motylice i na kręćki zawrotniki *)

Wiadomo, że Napolen I cierpiał również na świerzb; mówią, że zaraził się od pewnego kanoniera, którego luntę zbyt długo trzymał w ręku. Ale dlaczegoż nie mógł możny ten cesarz pokonać drobnego molika swego i się go potem pozbyć, mając uczonych lekarzy przy boku? Dlaczegoż molik znalazł w Napoleonie tak podatny grunt do swego rozwoju? Niezawodnie w pierwszym rzędzie dlatego, że odżywianie Napoleona również było nader jednostronnem a pozbyć się nie chciał swych nawyczek, które stały się mu drugą naturą. Otoż spożywał on zwykle mózg świeżo zabitego wołu, do czego z pewnością nie dostawał żadnego chleba r a z o w e g o, obfitującego jak wiadomo w sole mineralne. Ponieważ rozbiór chemiczny mózgu wołowego wykazuje zupełny brak potażu (kalium), dlatego też w krwi Napoleona brak ten ujawnić się musiał i powodował u niego nie tylko rozwój świerzbu, ale także zgubne przez całe życie napady epi-

*) Wiedzą o tem dokładnie nasi gospodarze; mimoto wielu dzisiejszych „naukowców“ ciągle jeszcze prawi, że pasożyty takie pochodzić tylko mogą z jelit psa owczarskiego! — Podobnie ma się rzecz z tasiemcami.

leptyczne, które stały się też główną przyczyną porażki jego w bitwie pod Lipskiem.

Z powyższych przykładów łatwo rozumieć dlaczego właśnie w takich warunkach świerzbowce bujnie się rozwijają. Otóż zaródź czyli pierwoszcza (protoplasma) molików tych zupełnie jest wolną od potażu (kalium), a zatem pasożyt ten zagnieżdża się i rozmnaża w takich organizmach, które również są ubogie w potaż. Zaródź świerzbowca nie zawiera także żadnej siarki, a substancja ta działa na nien wprost zabójczo.

Z tej przyczyny używa się też zwykle w medycynie przeciw świerzbowi wcierania na skórę siarki jako też mydła szarego, zawierającego potaż.

O skuteczności alopatycznych tych środków nie można wątpić; każdy rozumny jednak przyznać musi, że środkami temi jako takiemi możemy jedynie przytłumiać objawy cierpienia, ale bynajmniej nie jesteśmy w stanie niemi cierpienia usunąć i mu zapobiegać. Niestety podziśdzień większa część „naukowo“ wykształconych lekarzy (alopatycznych!) zadowalnia się tylko przytłumieniem objawów choroby a dlatego też mamy smutne wyniki nie „leczenia“ ale wprost partactwa takiego, dlatego umiera więc w takiej np. małej tylko Wyrtembergii 12,000 rocznie na świerzb tylko! —

Podobnie dzieje się z innemi chorobami pasożytnemi a szczególnie wytwarzającemi bacyle, na które to się urządzą w ostatnich czasach ciągłe tylko polowania a zapomina się o rzeczywistem leczeniu.

Podobnie jak bacyle tak i świerzbowiec nie jest więc przyczyną choroby, ale tylko wytworem czyli produktem choroby, albowiem bez poprzedniego gruntu podatniego nie może istnieć, nie może się rozmnażać. Najważniejszemi zatem czynnikami przeciw rozwojowi świerzbu jest należyty ruch na wolnem powietrzu słonecznem a więc praca fizyczna, czystość i prawidłowe odżywianie się. Jest to wogóle podstawa naszego zdrowia a zarazem najpewniejszy talizman także przeciw wszelkim pasożytom. Przy leczeniu się zaś miejscowem nie trzeba spuszczać się jedynie na nacierania się siarką i mydłem, ale także na uprawidlenie ciepłoty ciała, jako też przemiany materji.

W tym celu poleca się:

Wziąć najpierw dłuższą kąpiel ciepłą 35° — 38° C. w celu rozmiękczenia naskórka i rozszerzenie chodniczków świerzbowcowych. Następnie w izbie należycie ogrzanej natrzeć dobrze wszystkie miejsca świerzbowe szarem mydłem, poczem natychmiast pociągnąć te miejsca oliwą dla zapobiegania popękaniom skóry i bolom. Nacierania mydłem szarem i oliwą trwać może przez całą godzinę, poczem bierze się znowu całkowitą kąpiel o 35 — 38° C. Kąpiele i nacierania należy jeszcze powtarzać przez 3 — 4 dni, a świerzbowce z pewnością bywają zniszczone. Wysypki jako też podrażnienia skóry wskutek szarego mydła usunąć można łatwo przez ranne zmywania wodą (20° C.) jako też letne kąpiele (o 26 — 28° C.). Wewnętrznie wypić można na noc filiżankę bzowej herbaty. Oczywiście baczną należy zwrócić w tym czasie uwagę na użyte odzienie, na bieliznę i pościel. Trzeba je w piecu piekarskim poddawać działaniu możliwie wysokiej ciepłoty (a więc ograć tak wysoko, byle się tylko nie popaliły), a potem jeszcze doskonale wyprać w szarem mydle.

Proces przeciw t. zw. „kurfuszerom“, aprobowanym i nieaprobowanym

toczył się przez kilka dni tu w Berlinie przed izbą karną sądu ziemiańskiego i zakończył się skazaniem oskarzonych na kilka lat więzienia i zapłacenie kary pieniężnej. Oskarżonymi byli dawniejszy pomocnik aptekarski Nardenkötter, i dwóch jego wspólników, pomiędzy temi dr. med. Kronheim. N. mianował się „bankierem i dyrektorem“ zakładu leczniczego i jako taki nie żałował pieniędzy na reklamy, któremi zalecał swą metodę iście jarmarcznym sposobem. Stwierdzono, że za reklamy płacił miesięcznie 4000 — 5000 M., a że w przeciągu 1½ miesiąca wysłał pomiędzy pacjentów lekarstw za 28,000 M. W ten sposób umiał N. z kieszeni chorych wyłudzać rocznie około 150 tysięcy marek za lekarstwa i porady. A jakich to lekarstw przeważnie używano, wynika z faktu, że przy rewizji domu oskarżonego znaleziono

oprócz jednego funta arszeniku, w wielkiej ilości rtęć (przetwory żywego srebra — merkurjusz) i różne inne trucizny — tyle, powiedział przewodniczący, że można niemi było wytruć cały Berlin. Zakład ów znajdował się pod dozorem aprobowanego lekarza dra Kronheima. Nietrudno było „dyrektorowi“ N. znaleść „patentowanego“. Otóż na jeden tylko inserat jego, iż pewien zakład leczniczy poszukuje lekarza aprobowanego za pomocnika, zgłosiło się na usługi aż 78 patentowanych lekarzy!

Proces ten rzucił też znowu jaskrawe światło na wiadome stosunki niewłaściwe w urządzeniu kas chorych: okazało się, że np. w niejednej niem. kasie lekarzowi dostaje się za poradę 25 fen., to jest tyle, ile trzeba dać posłańcowi idącemu z przepisem lekarza do apteki! A jakąż to ogromną liczbę pacjentów lekarz musi nieraz przyjmować w jednej godzinie?! —

Z procesu możemy się przekonać, jak to łatwo i jak to długo niemieccy „kurfuszery“ mogli „operować“ pomiędzy łatwowiernymi chorymi, a nic im się dotąd nie stało — jak natomiast takich prawdziwych lekarzy jak ks. Kneippa lub Kuhnego, którzy leczyli nie arszenikiem, ani rtęcią, ale tylko wodą i podobnemi środkami przyrodnemi, którzy z pewnością nikogo nie oszukali — jak takich ludzi ciągle oskarzano i ścigano, tak iż można mówić, że wskutek tego przedwcześnie musieli zejść z tego świata. Nadmieniamy, że już rok temu upłynął, jak Nardenkötter i Sp. został należycie napiętnowany i oszustem nazwany w pismach przyrodoleczniczych a szczegolnie w poczytnym organie Stow. lecznictwa przyrodnego „Naturarzt“ (przeszło 120,000 abonentów!). Rozumie się, iż pod płaszczykiem „lecznictwa przyrodnego“ ukrywają się również niektórzy niesumienni reklamowcy, „kurujący“ śmiało swych chorych sznapsem itp. Obecnie ostrzegają niem. pisma zawodowe swych czytelników przed pewnym Westphalem, mieszkającym tuż pod Berlinem. Jest on nieaprobowany; ale wiele jest i takich, dla których patent doktorski i aprobata stanowi najlepszą tarcz, dozwalającą do dalszej kurfuszerki, zasłaniająco przed prokuratorem. Później podamy może bliższe szczegóły w tym względzie. — A cóż tu powiedzieć np. o bezczelnej reklamie takiego środka jak „sanatogen“, zachwalanego także w medycznych pismach na wszelkie prawie bez wyjątku choroby!? A zatem baczność! —

Z chwil bieżących.

— **Urządzenie lecznicy homeopatycznej** w Gross-Lichterfelde-West (pod Berlinem) ma być zapoczęte jeszcze w zbliżającej się wiośnie. Większa część potrzebnych do budowy funduszów pochodzi od zmarłego w r. 1880 sędziwego C. F. Wiesicke, posiedziciela dóbr Plauenhof pod Brandenburgiem. Jako przyjaciel dra Hahnemanna, ojca homeopatji, był on gorliwym zwolennikiem tejże szkoły medycznej i przeznaczył ze spadku swego 300,000 M jako podkładek pod mającą być zbudowaną lecznicę homeopatyczną. Do tego dołączono jeszcze 100,000 M., zebrane przez stwowarzyszenie p. n. „Berliner hom. Krankenhaus“, za którą to sumę zakupiono obszar ziemi 10 morgowy w Gr.-Lichterfelde. Ale założeniu takiej lecznicy sprzeciwiano się wszelkiemi sposobami i to przeważnie ze strony zastępców dominującej medycyny szkolnej (alopatji), tak iż już nawet powątpiewano o możliwości wykonania zamysłu. Nareszcie udało się jednak usunąć wszelkie robione trudności. Jestto zasługa obecnego kuratorjum, do którego oprócz siostrzeńca testatora należy także radca zdrowia dr. Zwingenberg i dr. Rud. Weil.

— **Lecznica dla pijanic** ma być zbudowaną w Zagórzu (na Kaszubach) pod Copotami w Prusach Zachodnich. Cesarz ofiarował na ten cel tylko 2000 M.; bagatelka to wobec 2 milionów, odebranych w spuściznie po żonie Cohna! — Okolica Zagórza jest lesista i romantyczna; znajduje się tam już od kilku lat zakład dla opilców.

— **Dżuma**, szerząca się w meksykańskiem mieście Mazatton, przybiera bardzo groźne rozmiary. Zaprzestano zupełnie pracować, sklepy pozamykano a blisko 12,000 mieszkańców opuściło miasto. Od 1 grudnia żaden parowiec nie wylądował w porcie Mazattonu. Wydobyte przez górników kruszce czekają na wysłanie ich a tymczasem roboty kopalniane zawiesić potrzeba. Dziennie umiera przeszło 20 osób. Przeszło 200 chorych na dżumę pielęgnują w szpitalach, a liczba chorych wzrasta bezustannie.

— **Obowiązkowe szczepienie ospy w Królestwie Polskiem** starają się koniecznie zaprowadzić pewni doktorzy, którzy utrzymują już odnośne zakłady

szczepienia. Gen.-gubernator warszawski wniósł pono już projekt w tym względzie do ministerjum. — W Niemczech większa część ludu należy do przeciwników szczepienia i pragną, aby ich jak najrychlej od tego przymusu uwolniono; w Anglii zniesiono już taki przymus — a w Rosji zaś ma być przemocą wprowadzony! — Radzimy, aby też później przymus taki był „naukowo“ praktykowany, tj., aby też każdy lekarz i profesor dawał sobie co 10 lat szczepić ospę; tak długo bowiem najwyżej chronić ma szczepienie. W Niemczech mimo przymusu szczepią tylko dzieciom a najwyżej karnym żołnierzom. Dobrowolnie zaś nikt sobie szczepić ospy nie daje, ani nawet naukowcy. — Porow. Przew. Zdr. r. 1898 artykuł: „Co sądzą doktorzy i profesorowie o szczepieniu ospy“ — dalej w Przew. Zdr. 1900 str. 85.

— **Walka z gruźlicą w Stanach Zjednoczonych** zaczyna przybierać formę przesadną i niepożądaną. Tak np. w pewnych miejscowościach (np. Adirondocks) obchodzą się ze suchotnikami podobnie, jak w wiekach ubiegłych z trędowatymi. Wiele hoteli odmawia gościnności chorym na gruźlicę, a niektóre towarzystwa kolei żelaznych proponują urządzenie osobnych wagonów dla takich chorych. Niewątpliwie taki stan rzeczy może oddać znaczne usługi w sprawie walki z rozpowszechnianiem się choroby, lecz z drugiej strony jest on wyrazem pewnej przesady, kiedy nie pewnego zdziczenia. — Podobne zbytnie obawy (nadobawy?) zarażenia się suchotami zapanowały pono także w niektórych szpitalach warszawskich, co niestety stało się przyczyną pewnego zaniedbania nieszczęśliwych chorych ze strony lekarzy oraz niższej służby zdrowia! —

— † **Prof. Krafft-Ebing umarł** 23-go grudnia r. z. w Mariagrün pod Hradcem w zakładzie, który sam urządził i prowadził. Był on jednym z najsłynniejszych psychiatrów. Od 1889 objął katedrę psychiatrji i neurologii w Wiedniu; gdy przed rokiem ciężko zachorował, udał się na wypoczynek do ulubionego Hradca, gdzie w 62-gim roku życie zakończył. Krafft-Ebing zreformował psychiatryczne urządzenie w całej Austrji. Prace jego naukowe obejmowały głównie psychopatyczne objawy na polu nowożytnego życia kulturnego i badanie psychicznych momentów w kryminalistyce. Dzieło jego „Psychopatia sexualis“ wywołało wielkie wrażenie. Był on głównym przedstawicielem lecznictwa za pomocą suggestji. Nieśmiertelne zasługi zdobył sobie również przez swe energiczne wstawienie się za osobami homosexualnemi, którym starał się wywalczyć nie tylko bezkarność względem prawa, ale także pewną tolerancja zamiast dotychczasowego obywatelskiego „wyklęcia“. (Patrz: „Życie płciowe i tegoż zboczenia.“ Rozdz. XII.)

— † **Dr. Józef Hermann**, znany przeciwnik szczepienia ospy a były prymarjusz wiedeńskiego domu chorych, umarł w 85 roku życia. Był on również przeciwnikiem dogmatycznej medycyny wogóle. Wspólnie z radcą zdrowia drem Lorinserem, dawniejszym dyrektorem wied. lecznicy, był on także założycielem i gorliwym szermierzem szkoły, potępiającej stosowanie rtęci (merkurjuszu) przy leczeniu przymiotu (syfilisu) itp. chorób płciowych. Dr. H. napisał cały szereg znakomitych dzieł.

— **Nowy Kuba-rozpruwacz?** Niegodziwiec, który w Hamburgu przed niedawnym czasem zranił dwie kobiety na ulicy nożem w żywot, popełnił tę samą zbrodnię następnie w sąsiedniej Altonie na dwóch dziewczynkach szkolnych, a potem znowu jeszcze na jednej pani. — Rozchodzi się tu prawdopodobnie znowu o pewien rodzaj zboczenia płciowego, należącego do sadyzmu (patrz: „Życie płciowe“, str. 174).

[redacted]

Przestrogi i rady.

— **Przeciw wypocinom nóg.** Za pośrednictwem potów wydzielane zostają z ciała materje obce, któreby inaczej w niem pozostały i całemu ustrojowi szkodzić mogły. Dolegliwość wypocin nóg wskazuje prawie zawsze na pewien nieporządek w organizmie a przedewszystkiem też na niedostateczne pielęgnowanie skóry (p. Przew. Zdr. 1901, str. 43: Nasza koszula przyrodzona). Z tej też przyczyny nie trzeba wypo-

cin nóg tłumić lekami medycznemi (jak np. kwasami, salicylem itp.), ani też spuszczać się nie trzeba na jednostronne pielęgnowanie nóg, ale działać tu należy na cały organizm. Pierwszym więc warunkiem jest regularne kąpanie się; prócz tego stosować trzeba kąpiele parowe, a mianowicie najlepiej co miesiąc 1 lub 2 razy. Równocześnie trzeba codzień zmywać całe ciało wodą chłodną i to najdogodniej wieczorem przed ułożeniem się, przyczem nie trzeba się wcale ocierać lub tylko cokolwiek. W porze letniej biegać można boso po mokrej trawie; wogóle nosić najlepiej sandały. W celu odciągnięcia potu wkłada się w sandały lub trzewiki zawsze świeżej wsiączki (bibuły). Pończochy trzeba zmieniać dziennie. Oprócz wymienionych zabiegów wodoleczniczych polecić wypada jeszcze na noc okłady łydek, po których nastąpić może rano zimne omycie lub też polanie kolan (patrz w książeczce: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego"). Obok zwyczajnych kąpieli nóg o 35° C. stosować można również z wielką korzyścią kąpiele zmienne i to w ten sposób, że trzyma się nogi przez minutę w ciepłej a potem zaraz w zimnej wodzie przez ¼ minuty powtarzając to 4 do 5 razy; nareszcie wyciera się dobrze grubym ręcznikiem zamaczanym w zimnej wodzie. Rozumie się, iż wystrzegać się tu trzeba używania spirytuozów, tytoniu jako też ostrych potraw.

[redacted]

wzrostu całego ciała. Szpecą co prawda mniej lub więcej płeć, znajdując się na twarzy, na szyi i w innych miejscach tułowia dostępnych oczom otoczenia. Ale zważać trzeba, że większe znamiona nie dają się usunąć bez pozostawienia śladu. Lepiej więc chodzić ze znamieniem macierzystem na twarzy, aniżeli usunąwszy je wypalaniami itp. ostremi środkami, mieć potem bliznę, znacznie więcej szpecącą od usuniętego znamienia. Dodać należy, że nieraz też nawet i wszelkie wypalania u wielkich znamion na nic lub na niewiele się przydają; poddający się więc owym operacjom namęczył się i wykosztował a nie osięgnął skutku: zatrzymał znamię zupełnie lub w części, a do tego ma jeszcze ślady wypalań na twarzy. Maleńkie znamiona usuwać można bez szkody dla płci; udać się w tym celu należy do lekarza, ażeby je zwilżał kolodjum sublimatowem, pewnemi kwasami lub też zniszczył zastosowaniem elektryczności. Starać się o usuwanie znamion znajdujących się na częściach ciała, które okrywamy odzieżą, jest oczywiście nierozsądnem; pominąwszy, że usiłowania w wielu razach płonne, niepotrzebnie się przecież męczymy i wydajemy pieniądze, skoro istnienie takich znamion nic nam nie szkodzi, a obcych oczu nie razi.

Rozmaitości.

— **Walka z alkoholizmem w Francji.** Prezydent Combes wezwał akademię medyczną do sporządzenia spisu wszystkich szkodliwych dla zdrowia esencyj, używanych do przyrządzania napojów alkoholicznych. Rząd zamierza bowiem przedłożyć parlamentowi ustawę o energicznem zwalczaniu alkoholizmu. Akademia żądany spis wypracowała.

Od redakcji.

— **Szan. Przedpłatnikom** najuprzejmiej donosimy, iż opóźnienie num. niniejszych nastąpiło wskutek starania się około wykończenia dzieła „Życie płciowe i tegoż zboczenia", które wydane zostało w znacznie większej objętości, niż pierwotnie zamierzalim. Nie chąc zaś rozdzielać rozprawki „Alkohol a miłość", wydaliśmy num. 1 i 2 w jednym zeszycie. Prosimy zatem mieć nas za wytłómaczonych.

— **Szan. Przedpłatników** na zapowiedziane dzieło o „Onanizmie" uwiadamiamy, iż książka ta wykończoną być może dopiero później, niezawodnie w kwietniu.

— **B. w K.** Pocztówkę odebralim. Chętnie uwzględnimy wszelkie życzenia a szczególnie co do wysyłki „Prz. Zdr." tylko za opłatą 60 gr. Ze względu jednak na wielką liczbę zgłaszających się „prawdziwie ubogich", niechętnie doliczamy do tychże takich, którzy są w stanie zapłacić na 3 lata naprzód po 60 hal., na co Pan dałeś dowód! — Mimoto wysyłać będziemy Panu, dopóki przeznaczone na to fundusze nam starczą.

— **W. S. w Lw.** Nie będąc sami zamożni w mamonę, prosimy przy podobnych zapytaniach listowych w przyszłości zawsze dołączyć na wysyłkę odpowiedzi znaczek pocztowy (może być także austrjacki).

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.